

## BOKSDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

10.53885/edinres.2022.31.68.024

Sayfutdinov Umar Tojiddinovich

*Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Institutining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi I-Bosqich Magistranti*

### Аннотация

Boksda kuch rivojlanish jarayonida ba'zi muhim bosqichlar mavjud. Boksda sport bilan shug'ullanish bilan rivojlanadigan eng muhim vosita xususiyatlaridan biri bu kuchdir. Bokschi kuchini rivojlantirish qo'llab-quvvatlash uchun tegishli mashqlardan ijobiydir. Boksda kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarning eng yaxshi samaradorlikka erishish va Boksda har qanday nogironlikni keltirib chiqaradigan xatarlarni bartaraf etish uchun psixomotor rivojlanish tamoyillarini hisobga olish kerak. Ushbu tadqiqotda Boksda kuchni rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishning kuchni rivojlantirishga qo'shgan hisssasi.

### Аннотация

В процессе развития силы в боксе есть несколько важных этапов. Одной из наиболее важных характеристик инструмента, которая развивается в боксе, является сила. Развитие боксерской силы положительно от соответствующих упражнений на поддержку. Следует учитывать принципы психомоторного развития, чтобы добиться наилучшей эффективности исследований, направленных на развитие силы в боксе и исключить риски, приводящие к какой-либо инвалидности в боксе. В этом исследовании развитие силы в боксе представляет собой вклад спорта в развитие силы.

### Annotation

There are some important stages in the process of strength development in boxing. One of the most important tool traits that develops with boxing is strength. The development of boxing strength is positive from appropriate exercises to support. The principles of psychomotor development should be taken into account in order to achieve the best effectiveness of research aimed at developing strength in boxing and to eliminate the risks that lead to any disability in boxing. In this study, strength development in boxing is the contribution of sports to strength development.

**Kalit so'zlar:** Bokschi, Psixomotor Rivojlanish, Kuchni Rivojlantirish, Jismoniy, Mashqlar, Tarbiya, Individual.

**Ключевые слова:** Боксер, Психомоторное развитие, Силовое развитие, Физическое, Упражнение, Тренировка, Индивидуальное.

**Keywords:** Boxer, Psychomotor Development, Strength Development, Physical, Exercise, Training, Individual

Psixomotor rivojlanish odamlar hayoti davomida davom etadigan vosita mahoratida yuzaga keladigan xatti-harakatlarni boshqarish jarayoni sifatida tavsiflanadi. Psixomotor harakatlar bu sezgi organlari, ong va mushaklar birgalikdagi ishi bilan amalga oshiriladi. Shu nuqtai nazardan, psixomotor xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradigan jarayon psixomotor rivojlanishni anglatadi. Bundan tashqari, sog'lom psixomotor rivojlanish, jismoniy uning rivojlanishidan tashqari, aqliy, hissiy va ijtimoiy shuningdek, rivojlanish uchun sog'lom bo'lish juda muhimdir.

Boksda sport bilan bog'liq harakatlar davri psixomotor rivojlanish davrida muhim bu bir joyga ega. Bu davr ham ko'p ko'nikma va malakalarni talab qiladigan harakatlar boshlangan va rivojlangan davrdir.

Sport bilan shug'ullanish vosita xususiyatlaridan biri bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. O'tkazilgan tadqiqotlarda sport bilan shug'ullanish inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandi ko'p sohalarda ijobiy hissa qo'shishi va kuch-quvvat rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi aniqlandi.[1] Bundan tashqari, ilmiy o'lchovda baholanganda sport bilan shug'ullanish yoki amaliy kuch mashqlarining Boksda kuch rivojlanishiga ta'sirini o'rganadigan ko'plab tadqiqotlar mavjud.

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga baho bersak, ko'pgina olimlar kuch tushunchasini bir xil narsani anglatuvchi turli ifodalar bilan aniqlashgandek tuyuladi. Kuch tushunchasi fizikada ob'ektlarning pozitsiyalarini, harakatlarini va shakllarini o'zgartiradigan ta'sir, biomexanikada esa harakat va muvozanatni ta'minlaydigan ta'sirlar sifatida tavsiflanadi.

Sport ma'nosida olingan ishlash testi natijalari baholanganda, kuch xarakteristikasi ba'zi sport tarmoqlarida ishlashga bevosita yoki bilvosita ta'sir qilishi aniqlandi. Ayniqsa, og'ir vaznli sport turlarida kuch sifati va miqdori katta ahamiyatga ega. Og'ir va engil vaznlilarni taqqoslashda, o'lchovlar va musobaqalarda olingan natijalarga ko'ra, engil vaznlilar og'ir vaznlilarga qaraganda kuchliroq va

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

muvaffaqiyatliroq ekanligi aniqlandi. Bu jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan shaxslar va shaxslarga ham tegishli bu haqiqiy ekanligini bildiradi.[2]

Sportchi ishlab chiqarishi mumkin bo'lgan eng katta kuch darajasi bu harakatning biomexanik xususiyatiga va mushak guruhlarining hajmiga bog'liq. Kuch xususiyati kuch va tezlanish ko'paytmasiga teng bo'lgani uchun, bu kuch darajasida sodir bo'ladigan o'sish ikki xususiyatdan birini yoki ikkalasini o'zgartirish orqali taqdim etiladi.

Boksda kuchning rivojlanishi yoshga parallel ravishda, suyak tizimidagi balandlik, vazn, mushaklar nisbati va mushak massasining rivojlanishi bilan parallel ravishda ortadi. Ushbu rivojlanish tananing sport tuzilishiga ega bo'lishiga yordam beradi. Biroq, kuch darajasining yaxshilanishi nafaqat qo'llar tizimining mosligiga bog'liq. Chunki Boksda kuchning rivojlanishi gormonal rivojlanishning rivojlanishiga bog'liq.

Kuchning rivojlanishini baholasak, bokschilarning yosh paytida kuch darajasi pastligi ma'lum bo'ladi. Kuchda doimiylik xususiyatining rivojlanishi o'g'il va qiz Boksda o'xshash darajalarda sodir bo'ladi va o'n yoshdan keyin erkaklar foydasiga rivojlanish farqi paydo bo'ladi. Boshqa tomondan, tez kuch maksimal kuch bilan parallel ravishda rivojlanmaydi.

Sprint kuchini baholasak, birinchi yoshi bundan buyon o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaxshiroq sekinlasha olishlarini ko'rish mumkin va ular orasidagi farq har yili oshib boradi va bu davr oxiriga kelib qizlar maksimal sprint kuchiga erishadilar. Erkaklarda kuchning rivojlanishidan tashqari, vertikal va gorizontal sakrash ko'rsatkichlarining ijobiy yaxshilanishi 15-18 yoshda asabnovembermuskulyar tizimning tez yaxshilanishi tufayli kuzatiladi. O'smirlik davrida o'g'il bokschilarning umumiy kuch darajalari qizlarga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu erkaklarda testosteron gormonining ko'payishiga asoslangan. Ayniqsa, erkaklarda 15 yosh-bu testosteronning chiqarilishi va kuchning rivojlanishi tez bo'lgan davr.[1]

Boksda muvaffaqiyatli kuch mashqlari uchun birinchi tavsiya har bir bokschinin jismoniy mahorat darajasiga qarab individual o'quv dasturini tashkil qilishdir. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan shaxslar avval umumiy kuch xususiyatini rivojlantirishlari kerak. Sportchi ishtirok sport turi, kuch ta'lim katta mushak guruhlari uchun sabr tayyorlash keyin surish-pull yoki engil og'irliklari bilan boshlash mumkin. Bu erda mushaklarning kuchini emas, balki mushaklarning sifatini yaxshilash va jarohatlardan himoya ta'sirini ta'minlashdir. Bundan tashqari, rivojlanish yoshidagi Bokschilarda kuch-quvvat mashg'ulotlariga moslashish muhim masaladir. Chunki bokschilarning kuch-quvvat mashqlariga moslashishi ularning sog'lig'i va ish faoliyatini rivojlantirish uchun muhimdir.[2]

Yosh Boksda avvalo asosiy kuch xarakteristikasini tarbiyalash kerak. Shu sababli, yuk ko'tarish xususiyatini yaxshilash uchun kuch uzluksizligini o'rganish va tezkor kuch tadqiqotlari qo'llanilishi kerak. Mushakalar uchun asosiy holatlar uchun muhim rol o'ynaydigan orqa, qo'l va oyoqlarning va bu mushak guruhlarining nurlari birinchi navbatda mustahkamlanadi. Ushbu davrda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan Boksda ko'p qirrali kuchlarning rivojlanishini ta'minlash, charchoqqa qarshilik va yuk ko'tarish qobiliyatini rivojlantirish maqsad qilingan.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar mazmuniga qo'shimcha ravishda o'z-o'zini tortib olish, parallel, handstand, push-up va sakrash ketma-ketliklari qo'shilishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar bu davrda qorin mushaklarini rivojlantiradigan tadqiqotlar o'tkazilishi kerak. Kuch uzluksizligi tadqiqotlariga maksimal takrorlanish sonining 50% bo'lgan tadqiqotlar kiritilishi mumkin, so'ngra takrorlanish soni asta-sekin ko'paytirilishi mumkin. Tez kuch-quvvat mashg'ulotlarida yukni asta-sekin oshirish printsipti tufayli ish yuki oshiriladi va maksimal kuch-quvvat mashqlari uchun infratuzilma ta'minlanadi.

Mushaklarda to'g'ri Boksda kuch ta'lim amaliy, mushak kuchi rivojlantirish, suyak rivojlanishiga ijobiy ta'sir va o'sish salohiyati qo'llab-quvvatlash kutilgan natijalar. Bundan tashqari, Boksda yoshga mos keladigan kuch-quvvat mashqlari nogironlik va jismoniy stress bilan bog'liq salbiy ta'sirlarni kamaytiradi. Shu sababli, mashq qilish usuli va kuch-quvvat mashqlaridagi yuk mezonlari mashg'ulot maqsadlariga muvofiq belgilanishi kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashqlari yoshidan katta bo'lganlar kuch-quvvat mashqlari tarixiga ega bo'lmaganlarga qaraganda tez-tez mashq qilishlari mumkin.

Kuch-quvvat mashqlarini bajarishdan oldin, bajariladigan mashg'ulot mazmuniga muvofiq isitish ishlari olib borilishi kerak. Ayniqsa, cho'zish mashqlaridan foydalanish kerak. Kuchni o'rganish va o'spirinlarda yangi boshlanuvchilar uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarining asosiy maqsadlaridan biri bu mustahkam tarkibiy va fiziologik asosni ishlab chiqishdir. Shuning uchun, mushaklar bu kuch-quvvat mashqlari haqida, murabbiylar tananing asosiy mushak guruhlariga qaratilgan kuch-quvvat mashqlarini bajarishlari kerak. Kuch o'rganishdan oldin qo'llaniladigan harakatlarni tushunadigan tarzda tushuntirish

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

va o'rgatish kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashg'ulotlarida ishtirok etadigan bokischilar kerakli harakatlarni bajara olishlari kerak. Biroq, bokischilarning qiziqishlarini diqqat bilan tinglash, kuch-quvvat mashqlari haqida fikr-mulohazalar olish, bolalarni rag'batlantirish va ijobiy yordam berishga harakat qilish kerak.

Boksda kuchning rivojlanishi yosh guruhlariga qarab farq qiladi. Bundan tashqari, muhim munosabatlar mavjud dek bokischilarda qo'llaniladigan kuch-quvvat mashg'ulotlarining mazmuni va kuchni rivojlantirish. Bundan tashqari, ayrim davrlarda o'g'il va qiz bokischilar kuch-quvvat rivojlanishi bir-biridan farqli darajada bo'ladi. Shuning uchun bu muhim masala dek bokischilar qo'llaniladigan kuch mashqlarini bolalar o'rtasidagi individual farqlarga va psixomotor rivojlanish davrlariga qarash kerak. Shuning uchun bokischilar kuch-quvvat mashqlarini qo'llaydigan murabbiylar yoki murabbiylar boksda psixomotor rivojlanish to'g'risida bilimdon bo'lishlari kerak. Natijada, kuch ongli bokischilar uchun qo'llaniladigan aytishimiz mumkinki, ularning mashg'ulotlari kuch rivojlanishini oshiradi.

#### **Foydalangan Adabiyotlar**

1. Smith, M.S., Dyson, R.J., Hale T and Janaway L. (2000) Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *Journal of Sports Sciences* 18, 445-450.
2. Zazryn, TR, McCrory PR, Cameron PA. (2008). Neurologic injuries in boxing and other combat sports. *Neurol Clin*, Feb; 26(1):257-270.
3. Zhang L, Ravdin LD, Relkin N, et al. (2003). Increased diffusion in the brain of Professional boxers: a preclinical sign of traumatic brain injury? *AJNR Am J Neuroradiol* Jan, 24(1):52-57
4. Miele, VJ, Bailes, JE, Cantu, RC, et al. (2006). Boksta subdural hematoma: sonuqların spektrumu. *Neurosurg Odaklı, Ekim* 15; 21 (4):E10
5. Mckeel AC, Cantu RC, Nowinski CJ et al. (2009). Chronic traumatic encephalopathy in athletes: progressive tauopathy after repetitive head injury. *J Neuropathol Exp Neurol* 168:709-735
6. Мухамедович Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию // *ЦЕНТРАЛЬНО-АЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК*. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.
7. Тураев М. Важные факторы организации медицинских кружков по физической культуре // *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*. – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Тураев М. М. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ // *Вестник науки и образования*. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 99-102.
9. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education // *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*. – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // *Педагогическое образование и наука*. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
11. Исмаилов К.Д. Физическое воспитание в центральной Азии в средневековые // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
12. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель // *центр научных публикаций (buxdu.uz)*. – 2021. – Т. 8. – №. 8.
13. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки // *Academic research in educational sciences*. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
14. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза // *XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни»*. – 2021. – С. 12-17.
15. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // *International scientific and practical conference "Actual issues of scientific"*. – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59
16. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
17. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*. – 2020. – № 3 (48) с 79-81
18. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки*-2020-№9 (57) с 81-83
19. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // *Intellectual Archive* 2018 с 93-96

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

20. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

21. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

22. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

23. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

24. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

25. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

26. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

27. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

28. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

29. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

30. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

31. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)